

DIABETES + SEM OVO

| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL | | | |
|-------------------|--|--|---|---|---|---------------------------------|------|--------|------|
| | | | | | | MANHÃ | | TARDE | |
| | 21/10/2023 | 31/10/2023 | 4/10/2023 | 5/10/2023 | 6/10/2023 | KCAL | Kcal | KCAL | Kcal |
| MERENDA MANHÃ 10h | Arroz integral, Feijão carioca, Carne ao molho + quinoa + salada baterraba + maçã | Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de açaí + laranja | Suco integral de maçã + bolo de fubá diet sem ovos + melancia | Arroz integral, Feijão preto, frango grelhado, cenoura e couve flor relogados + manga | Arroz colorido integral, Feijão carioca, Peixe ao molho, Pão de molho de peixe, salada de alicia | 102,84 | 9 | 102,47 | 9 |
| MERENDA TARDE 15h | Arroz integral, Feijão carioca, Carne ao molho + quinoa + salada baterraba + maçã | Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho com legumes (abóbora e vagem) + salada de açaí + laranja | Suco integral de maçã + bolo de fubá diet sem ovos + melancia | Arroz integral, Feijão preto, frango grelhado, cenoura e couve flor relogados + manga | Vitamina de mamão e maçã com leite desnatado e adoçante + biscoito doces integral diet sem ovos | 24,62 | 9 | 19,25 | 9 |
| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL | | | |
| | 9/10/2023 | 10/10/2023 | 11/10/2023 | 12/10/2023 | 13/10/2023 | KCAL | Kcal | KCAL | Kcal |
| MERENDA MANHÃ 10h | Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de açaí + maçã | Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja | Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado integral s/ ovos c/ queijo light, tomate, alicia + Pipoca + Bolo de chocolate diet sem ovos | FERIADO | RECESSO | 105,48 | 9 | 106,48 | 9 |
| MERENDA TARDE 15h | Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) grelhado, salada de açaí + maçã | Arroz integral, Feijão preto, Barreado, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja | Suco integral de uva + Sanduiche de pão fatiado integral s/ ovos c/ queijo light, tomate, alicia + Pipoca + Bolo de chocolate diet sem ovos | | | 21,58 | 9 | 21,58 | 9 |
| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL | | | |
| | 16/10/2023 | 17/10/2023 | 18/10/2023 | 19/10/2023 | 20/10/2023 | KCAL | Kcal | KCAL | Kcal |
| MERENDA MANHÃ 10h | Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja | Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + maçã | Suco de morango com adoçante + torta de legumes com avela sem ovos + laranja | Arroz colorido integral, Feijão carioca, Quibe assado s/ ovos + salada de repolho + manga | Arroz integral, Feijão preto, Frango ao molho, jardineira de legumes (brocolis, couve flor, cenoura) + melancia | 121,54 | 9 | 116,41 | 9 |
| MERENDA TARDE 15h | Arroz integral, Feijão carioca, Carne moída com cubos de carne bovina, farofa de cenoura + laranja | Arroz integral, Feijão carioca, Frango assado (sobrecoca) + creme de milho + maçã | Suco de morango com adoçante + torta de legumes com avela sem ovos + laranja | Arroz colorido integral, Feijão carioca, Quibe assado s/ ovos + salada de repolho + manga | Leite desnatado com maçã com adoçante + Bolo cenoura sem cobertura diet sem ovos | 20,99 | 9 | 18,49 | 9 |
| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL | | | |
| | 23/10/2023 | 24/10/2023 | 25/10/2023 | 26/10/2023 | 27/10/2023 | KCAL | Kcal | KCAL | Kcal |
| MERENDA MANHÃ 10h | Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja | Risoto de carne com arroz integral (batata, cenoura, carne moída) + salada repolho com tomate + melão | Leite desnatado com cacau (70%) e adoçante + pão integral sem ovos com margarina light | Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de baterraba + melancia | Suco de Maracujá com adoçante + Pão integral sem ovos c/ frango desfiado ao molho, alicia, cenoura ralada + bolo de laranja diet sem ovos | 100,96 | 9 | 100,96 | 9 |
| MERENDA TARDE 15h | Arroz integral, Feijão carioca, Sobrecoxa ao molho com cenoura, salada de brócolis + laranja | Risoto de carne com arroz integral (batata, cenoura, carne moída) + salada repolho com tomate + melão | Leite desnatado com cacau (70%) e adoçante + pão integral sem ovos com margarina light | Arroz integral, Feijão preto, Carne bovina ao molho com mandioca + salada de baterraba + melancia | Suco de Maracujá com adoçante + Pão integral sem ovos c/ frango desfiado ao molho, alicia, cenoura ralada + bolo de laranja diet sem ovos | 21,51 | 9 | 21,51 | 9 |
| | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA | MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL | | | |
| | 30/10/2023 | 31/10/2023 | | | | KCAL | Kcal | KCAL | Kcal |
| MERENDA MANHÃ 10h | Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão | Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alicia + laranja | | | | 100,78 | 9 | 100,78 | 9 |
| MERENDA TARDE 15h | Arroz integral, Feijão preto, Carne moída ao molho, polenta + salada de cenoura + melão | Arroz integral, Feijão carioca, Frango (salsami) ao molho, salada de alicia + laranja | | | | 22,49 | 9 | 22,49 | 9 |
| | | | | | | LIP | 9 | LIP | 9 |

Observações: Adoçante Sucralose ou Stevia

ALUNO

ESCOLA

ALMIRANTE

ELOAH VALENTINA CORDEIRO

Patrícia dos Santos Alves Garcia

Lígia Marcia Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Cavalho

Ediane Correa Costa Saldia

Ananda Ganto

Mat Funcional nº 7893 CRN 8º REGIÃO

Mat Funcional nº 11146 CRN 8º REGIÃO Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8º REGIÃO

Coordenação Operacional

Nutricionista Coordenadora Operacional

Nº 1781

Nº 102